

Dordt Senior



Maandblad voor de leden van de



Dordtse
Seniorenbond

DE GROOTSTE COLLECTIE
STA-OP STOELN &
RELAXFAUTEUILS VAN DE REGIO



RUIME COLLECTIE **COMFORT LEDIKANTEN**



SKIPPY Meubel

Provincialeweg 8a • 3329 KP Dordrecht • Tel. 078 - 616 50 91 • www.skippymeubel.nl

Huishoudelijke ondersteuning?

U kunt bij ons terecht voor
huishoudelijke ondersteuning via
de WMO of als particulier

Vlijtig Liesje Thuishulp
078-6185571
klant@vlijtigliesjethuishulp.nl



VLIJTIG LIESJE
THUISHULP

INHOUDSOPGAVE

Pagina

- 3 Contactgegevens
Samenstelling bestuur- en werkgroepen
Informatie Ledenadministratie
Colofon DordtSenior
- 5 Nico Babbeko: 'Van de bestuurstafel'
Nico Babbeko: 'Vernieuwing DordtSenior?'
- 7 Aad Brinckman: 'Welkom nieuwe leden'
Martin Kösters: 'Dankwoord van uw belastinginvuller'
Aad Brinckman: 'Wist u dat!'
- 9 Hans Ardon: 'Koers DSB'
- 10 Gerard Ek: 'Het gaat opnieuw goed met de Seniorenbond'
- 11 INZET 078: 'Seniorenhelp gevraagd bij besturen!'
- 13-16 Lies Romijn en Els Bel: 'Activiteit 27 april 2024: Verslag dagreis Dordtse Seniorenbond naar Volendam en Katwoude'
- 18 Lies Romijn en Els Bel: 'Paasstukjes maken'
- 19 Joke Herrewijn-de Vries: 'Het leven is een bundel verhalen'
- 20 Arie van Zanten: 'Wie het echt weet, mag het nu zeggen'
- 22 Joke Herrewijn-de Vries: 'Boekbespreking - "Wees onzichtbaar" door Murat Isik'
- 24 Martin Kösters: 'Uw aangifte, hoe wat en waarom'
- 26 Aanmeldformulier 2024
- 28 Senior Service: belangrijke telefoonnummers

U krijgt nu bij 4 adverteerders korting bij inlevering van advertentie of weergegeven kortingsbonnen!
Multi vlaai op pagina 2, Drogisterij Sterrenburg op pag. 6, Piet Lap op pag. 8 en Koelewijns vis op pag. 8.

KOPIJ INLEVEREN!

Doe mee aan de volgende editie (augustus).
We nodigen u van harte uit om uw bijdrage voor **8 juli 2024** op te sturen.
U kunt uw bijdrage mailen naar de redactie (redactie@dordtsenior.nl)

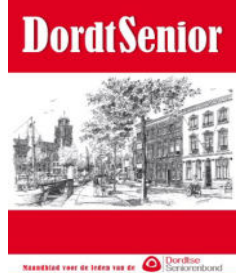
Mededeling:

Wij doen ons best om fouten en kwetsende teksten in dit blad te voorkomen. Maar toch kan altijd er altijd nog iets misgaan. Als u onjuistheden, discriminerende of anderszins kwetsende teksten tegenkomt, stuur dan a.u.b. een mail naar onze secretaris (info@dordtsenior.nl). Ingezonden teksten die niet aan deze minimumeisen voldoen worden niet geplaatst.

BEZORGING DORDTSENIOR IN 2024

Wij zijn ontzettend blij met onze vrijwilligers die elke keer weer het ledenblad bij u thuis bezorgen. Zij doen dit in hun eigen tijd, wanneer het hen uitkomt. Het kan dus voorkomen dat u het blad soms eerder of later krijgt dan u gewend bent, maar altijd in de week dat het uitkomt. Zo mist u nooit de laatste DordtSenior!

Het volgende nummer komt in **augustus**.
Deze ligt in week 32 (5 -10 augustus) bij u op de mat.





MULTI-VLAAI DORDRECHT

P.A. DE KOKPLEIN 125

3318 JW DORDRECHT

078-6171816

dordrecht.sterrenburg@multivlaai.nl

**Tegen inlevering van deze advertentie krijgt u
10% korting op uw bestelling.**



De DordtSenior

Ledenblad van de Dordtse Seniorenbond



Omslagafbeelding:
pentekening van Ad Bakker
(Collectie drukkerij RAD)

Contactgegevens

Postadres secretariaat:
Dordtse Seniorenbond
Boris Pasternak-erf 75
3315 BR Dordrecht
Telefoon: 06-44404880
E-mail: info@dordtsenior.nl
Website: www.dordtsenior.nl

Voorzitter
Telefoon: 06-15296052
E-mail: nbabbeko@gmail.com

Penningmeester
IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82
t.n.v. Dordtse Seniorenvereniging
Telefoon: 06-20242510
E-mail: hansardon.dsb@gmail.com

Ledenadministratie
Telefoon: 06-51838053
E-mail: ledenadmin@dordtsenior.nl
Adres: Schuilenburg 72
3328 CK Dordrecht

Activiteiten en reizen
Telefoon: 06-10588672
E-mail: r.romijn2@kpnmail.nl

Activiteiten en reizen, Lief en Leed
Telefoon: 06-42180425
E-mail: ejbelroos@gmail.com

Belasting- en toeslagenservice
Martin Kösters
Tel.: 078-6162580 of 06-21260714
E-mail: martin.kosters@gmail.com
Adres: Oude Veerweg 3
3329 KM Dordrecht

SAMENSTELLING BESTUUR EN WERKGROEPEN



NICO BABBEKO
Voorzitter



Rob Nabarro
Secretaris
Beleid gemeente en politiek,



HANS ARDON
Penningmeester
Beleid politiek gemeente
en Webmaster



Aad Brinckmann
Alg. bestuurslid
Ledenadministratie,
Acquisitie en PR



Lies Romijn
Alg. Bestuurslid
Activiteiten en Reizen



Els Bel
Alg. bestuurslid
Activiteiten en Reizen
Lief en Leed

Alle contactgegevens vind u in de linker kolom.

INFORMATIE LEDENADMINISTRATIE.

Laat het ons weten als er iets verandert in uw situatie, bijvoorbeeld een verhuizing, een opzegging of een overlijden. Dan kunnen we onze administratie bijwerken en problemen voorkomen.

U bent lid tot het einde van het jaar en daarna gaat uw lidmaatschap automatisch door. Als u geen lid meer wilt zijn, wat we heel jammer vinden, moet u dat voor 30 november schriftelijk laten weten. Bij overlijden stopt uw lidmaatschap meteen. U krijgt geen contributie terug.

Heeft u vragen of wilt u iets veranderen? Neem dan contact op met de ledenadministratie (zie contactgegevens in linker kolom).

COLOFON DordtSenior

De DordtSenior is het ledenblad van de Dordtse Seniorenbond en komt 6 x per jaar uit: in februari, april, juni, augustus, oktober en december.

Coördinator bezorgers:
Rob Nabarro
06-44404880
rob@dordtsenior.nl
(via de mail heeft de voorkeur)

Redactieadres DordtSenior:
p/a Gemme de Bruin
Denpasarstraat 15
3312 GW Dordrecht
Telefoon: 06-45135078
E-mail: redactie@dordtsenior.nl

LET OP: Klachten over de bezorging van dit blad uitsluitend bij Rob Nabarro

Wij zijn lid van de Federatie van
Algemene Seniorenverenigingen



Wij zijn aangesloten bij de
Koepel Gepensioneerden



advertentie

bruna

Bruna is de meest inspirerende verwenwinkel van Dordrecht in de wereld van lezen en schrijven

Bruna Sterrenburg is postkantoor, boekhandel en verwenwinkel in één. Het postkantoor is nummer 1 op het gebied van: (kinderboeken), tijdschriften, dagbladen en wenskaarten. Bruna behoort tot de grootste aanbieders op het gebied van cartridges, papier- en schrijfwaren en is daarnaast ook vooraanstaand op het gebied van cadeaucards en cadeauartikelen, producten van de Nederlandse Loterij en schoolartikelen.

En om het plaatje compleet te maken beschikt het postkantoor van Bruna Sterrenburg ook over een PostNL servicepunt waar je terecht kunt voor al je postzaken en RDW-handelingen. Kortom voor zowel zakelijk als privé ben je hier aan het juiste adres.

Er is tevens een ING-servicepunt aanwezig. Hier kun je terecht voor je dagelijkse bankzaken, zoals openen betaalrekening, wijzigen van je gegevens of het activeren van je mobiele telefoonnummer voor mijn ING.

Bruna Sterrenburg

P.A. de Kokplein 110

3318 JW Dordrecht

Tel: 078-6549721

E-mail:

brunasterrenburg@gmail.com

Facebook: Bruna Sterrenburg

Instagram: @brunasterrenburg

Openingstijden

Maandag 10.00 - 18.00

Dinsdag 09.00 - 18.00

Woensdag 09.00 - 18.00

Donderdag 09.00 - 20.00

Vrijdag 09.00 - 18.00

Zaterdag 09.00 - 17.00

Zondag* 12.00 - 17.00

VAN DE BESTUURSTAFEL



Namens het bestuur
Nico Babbeko

Op 14 maart jl. vond in de Gravenhorst de jaarlijkse Algemene ledenvergadering plaats. Een drukbezochte vergadering met een diversiteit aan onderwerpen en presentaties. En vooral heel veel enthousiasme en betrokkenheid van onze leden.

De belangrijkste besluiten die in deze vergadering zijn genomen treffen jullie onderstaand aan:

- Els Bel treedt (opnieuw) toe tot het bestuur en zal zich bezighouden met Lief en Leed en Reizen en Activiteiten;
- Het Algemeen en financieel Jaarverslag 2023 zijn goedgekeurd;
- De contributie vanaf het jaar 2025 bedraagt € 20,- voor een individueel lid en € 35,- met partner lid;
- De Koers en richting van onze bond konden op instemming rekenen. Regelmatig zal hieraan aandacht worden geschonken in de DordtSenior;
- Ook was er instemming voor het voorstel om de DordtSenior 6 maal per jaar uit te brengen, aangevuld met eventueel themanummers

De presentatie van het Reizen en Activiteitenprogramma kon op veel bijval rekenen. De start hiervan vond plaats op 24 april jl. met de reis naar Katwoude en Volendam. Elders in dit blad treffen jullie een impressie aan van deze zeer geslaagde tocht (pag. 13-16).

De vergadering werd afgesloten met een informatieve presentatie van John Kerstens, voorzitter Koepel Gepensioneerden over de nieuwe Pensioenwet.

In 2024 zal ook ledenwerving een belangrijk aandachtspunt zijn voor het bestuur. Maar wij hopen dat jullie ook actief hieraan mee gaan doen.

Hieronder treffen jullie ook een voorstel aan “Vernieuwing DordtSenior”.

Wij hopen veel reacties van jullie te ontvangen.

Al met al een stimulans voor het bestuur om er samen met jullie een mooi jaar van te maken.

VERNIEUWING DORDTSENIOR?

Wij zijn trots op ons blad, maar we moeten wel blijven opletten om het blad aantrekkelijk en informatief te houden. Zo lijken op dit moment vaste rubrieken een reden om nieuwsgierig te blijven naar de inhoud van het blad.

Hiervoor heeft het bestuur verschillende ideeën, maar vooral is de vraag of er onder de leden wensen bestaan.

Wilt u:

- | | | |
|--------------|------------------|---------------------|
| - recepten | - hondenverhalen | - een column |
| - een puzzel | - gedichten | - een “doorgeefpen” |

of totaal iets anders in de DordtSenior?

Stuur een mail naar Aad Brinckmann (ledenadmin@dordtsenior.nl).

Op pagina 7 in dit blad komt u een eerste idee van het bestuur tegen: de rubriek “Wist u dat?”.

Wij hopen dat wij zo gezamenlijk DordtSenior aantrekkelijk kunnen houden.

Tegen inlevering
van deze bon.

20% korting
op een voedingssupplement
naar keuze



*Geldig t/m 30 Juli 2024

UW DROGIST
STERRENBURG

Winkelcentrum Sterrenburg
P.A. de Kokplein 141
Tel: 078-6175210

ORTHICA

URIAGE

Alka®
Synofit

Al meer dan 50 jaar HET adres met een ruim
assortiment op het gebied van gezondheid,
verzorgingsproducten, home & lifestyle



Ons team staat klaar
voor een deskundig advies!

Kayori!
Een prachtig shop in shop concept
met ruime keuze in luxe bad-en bedtextiel
en home & body

kayori
for life.



MOOI Parfumerie Sterrenburg

Winkelcentrum Sterrenburg
P.A. de Kokplein 141
078-6175210

Ontdek in onze Parfumerie:

CAUDALÍE
PARIS

Het Franse huidverzorgingsmerk maakt rijkelijk gebruik van polyfenolen uit druivenpitten,
welke bijdragen aan de vertraging van het verouderingsproces.
Caudalie is tevens zeer geschikt voor de gevoelige huid.

Om kennis te maken met Caudalie ontvang je nu tijdelijk bij een minimale besteding van
75 euro aan Caudalie producten een showergel in een geur naar keuze cadeau.



tegen inlevering
van deze coupon.

20% korting
op een parfum naar keuze.



*Exclusieve merken uitgesloten van korting.
*Geldig t/m 30 Juli 2024

WELKOM NIEUWE LEDEN EN VERJAARDAGEN



Door: Aad Brinckmann,
Ledenadministratie

Wij verwelkomen de hieronder genoemde nieuwe leden die zich vanaf 01-01-2024 t/m 10-05-2024 hebben aangemeld. Wij wensen hen een gezellige, fijne maar zeker een nuttige tijd toe en hopen hen op de diverse te organiseren evenementen, uitstapjes etc te mogen begroeten.

Nieuwe leden:

De heer R. Herweijer (opnieuw lid geworden!)
Mevrouw N. Krouweel-de Bruijn
Mevrouw E.P. van Bree
De heer J.M. Hopma
De heer H. Geleijns
De heer T. Venus
Mevrouw M. van der Linden

De heer A.A. van der Linden
Mevrouw E. van der Linden
Mevrouw U.N. Roest
Mevrouw J.G. van Roon-Buitendijk
Mevrouw E. Onos
Mevrouw L.S. Chumman
Mevrouw L. Knoop

DANKWOORD VAN UW BELASTINGINVULLER

In het maart nummer liet ik u weten dat er mogelijk wat vertraging zou kunnen ontstaan bij het maken van uw aangifte. Dat kwam omdat ik toen nog niet wist wat er precies zou volgen na de ontdekking van een tumor in de blaas.

Vele wensen volgden per mail en per app zelfs per kaart en telefoon. Dat was toch zeker wel hartverwarmend. Ook eigen ervaringen van leden zijn gedeeld met me en door al die aandacht in zeer positieve zin zal ik een onzekere periode goed hebben doorstaan.

Ik wil u daar graag heel hartelijk voor danken.

Als ik dit schrijf is het al mei en ik heb alle adressen bezocht en geholpen. Ondanks alles is het toch op tijd gelukt.

Hoe het nu met mij gaat?

Na een tweede ingreep, om te kijken of er nog verkeerd weefsel zou zijn, is gebleken dat dit niet is aangetroffen. Er volgt nu een periode van drie jaar waarin er regelmatig spoelingen met een verzwakte tbc bacil plaatsvinden om nieuwe tumoren geen kans te geven en ook zal er regelmatig een kijkje worden genomen in de blaas of het allemaal goed blijft gaan.

Mede met uw hulp ben ik positief blijven denken en ik ben van plan om dat ook te blijven doen.

Nogmaals dank!

Uw belastinghulp,
Martin Kösters

WIST U DAT.....



Door: Aad Brinckmann

- De Dordtse Seniorenbond leuke uitstapjes organiseert.
- Nico Babbeko (onze voorzitter) tijdens de terugreis uit Volendam liet blijken over zangtalent te beschikken.
- Wij (bestuur) overwegen om hem naar het Eurovisie Songfestival 2025 af te vaardigen.
- Niet iedereen het hiermee eens zal zijn.
- Er leden zijn die niet leden hebben kunnen enthousiasmeren voor het uitstapje naar Volendam.
- Dat dit nieuwe leden voor onze bond heeft opgeleverd.
- Er uiteraard over nieuwe nog te organiseren evenementen, reisjes etc. wordt beraadslaagd.
- U een aan tal van deze ideeën in nummer 3 van onze periodiek heeft kunnen lezen.
- U uw mening hierover aan kunt geven of andere ideeën aan kunt en mag voeren.
- Onze bond ook over een "steunfonds" beschikt waarmee we ook de diverse activiteiten kunnen uitvoeren.
- Sponsors in welke vorm dan ook natuurlijk van harte welkom zijn.
- U de eventuele ideeën kunt melden aan zowel Nico Babbeko als aan mijzelf.



**Wij verwelkomen u graag bij ons
in onze moderne winkel en laten
u met genoeg kennismaken
met alle specialiteiten uit de zee!**

**Graag staan wij u persoonlijk te woord
om in goed overleg uw bestelling te
noteren en klaar te maken.**



Winkelcentrum Sterrenburg

**P.A. de Kokplein 135
(078) 618 16 84
www.koelewijsvis.nl**

WIJ ZIJN OOK OP ZOEK NAAR MEDEWERKERS

Goedegebuure notariaat & estate planning

Advies nodig?

*Maak vrijblijvend een
afspraak ter oriëntatie.*

Goedegebuure Notariaat
Rotterdamseweg 40
3332 AJ Zwijndrecht

T 078 - 612 64 66

Leden van de Dordtse
Seniorenbond ontvangen
10% korting.

info@goedegebuurennotariaat.nl
www.goedegebuurennotariaat.nl

*Voldoende gratis
parkeergelegenheid.*

Gemakkelijk bereikbaar.



KunstGalerij Europ'Art,
gevestigd in een 350
jaar oud koopmanshuis
(rijksmonument) in
de oudste straat in
het historische
centrum van Hollands
oudste stad,
Dordrecht.

- OUDE EN MODERNE KUNST
- SCHILDERIJEN
- ROYAL LEERDAM CRYSTAL
- SCULPTUREN
- KUNSTBOEKEN

KunstGalerij Europ'Art
Grotekerksbuurt 8, 3311 CB Dordrecht
tel: 078-6148024 / 06-13623435

e-mail: europart@xs4all.nl
website: www.kunstrondje.nl/europart

Openingstijden: Za 12-17 uur, op afspraak en op
de 1e zondag van de maand van 12 tot 17 u

Op vertoon van deze advertentie

**10%
KORTING!**

*Meyer
Casa Moda
Alan Red
Fellows
Falke*

HERENMODE

PIET LAP
W.C. STERRENBURG

KOERS DSB

Tijdens de Algemene Leden Vergadering in maart 2024 werd door Hans Ardon uitleg gegeven over de Koers en richting van de Dordtse Seniorenbond. De schriftelijke uitleg heeft u bij de stukken van de ALV ontvangen. Een van de thema's is "welzijn, zorg en vervoer".

Veel ouderen hebben te maken met de Sociale Verzekeringsbank. In dit kader is onderstaand bericht van de Sociale Dienst Drechtsteden voor u mogelijk interessant.

Opening loket Sociale Verzekeringsbank bij de Sociale Dienst Drechtsteden

Inwoners uit de Drechtsteden kunnen vanaf nu met vragen over onder andere de AOW, kinderbijslag of aanvullende inkomensondersteuning ouderen (AIO) terecht bij het loket van de Sociale Verzekeringsbank op het Werkplein van de Sociale Dienst Drechtsteden. Het SVB-loket is iedere woensdag open van 09.00 - 16.00 uur en inwoners kunnen zonder afspraak binnenlopen.

Voorzitter DB GR Sociaal Peter Heijkoop (wethouder gemeente Dordrecht), David van Maanen (directeur Sociale Dienst Drechtsteden) en Diana Starmans (lid raad van bestuur Sociale Verzekeringsbank) openden vandaag het loket.

Peter Heijkoop, voorzitter GR Sociaal benoemt het belang van de samenwerking van overheden: 'Met de Sociale Verzekeringsbank en andere samenwerkingspartners vinden inwoners nu brede financiële ondersteuning onder één dak. Samen helpen we inwoners die financiële zorgen of vragen hebben. Dat doen we graag. Want wij willen dat mensen zelfstandig kunnen leven. Als het nodig is, helpen we daarbij.'

De Sociale Verzekeringsbank (SVB) is één van de grootste uitvoeringsorganisaties van Nederland en verantwoordelijk voor het uitbetalen van onder andere de AOW, de kinderbijslag en de AIO aan ongeveer 5,7 miljoen Nederlanders. De laatste jaren is de SVB continu bezig haar dienstverlening pro-actiever en persoonlijker te maken. Het openen van SVB-loketten bij grote gemeenten is hier een belangrijk onderdeel van.

De dienstverlening van de overheid wordt steeds digitaler. Voor veel mensen is dat fijn, maar digitale dienstverlening is niet voor iedereen altijd de juiste oplossing', zegt Diana Starmans, lid raad van bestuur van de SVB. 'Ook kan het bij ingewikkelde vragen soms prettig zijn om persoonlijk contact te hebben met een medewerker, met name als er meerdere organisaties bij betrokken zijn. Met dit nieuwe fysieke loket kunnen inwoners altijd bij ons terecht voor informatie en persoonlijke ondersteuning.

Op ons Werkplein zijn verschillende organisaties een moment in de week aanwezig om inwoners te ondersteunen', vertelt David van Maanen, Directeur Sociale Dienst Drechtsteden. 'Hierdoor brengen we de dienstverlening van de overheid dichtbij en toegankelijk voor onze inwoners. Inwoners die ons Werkplein bezoeken verwelkomen wij eerst met lekkere koffie of thee van onze koffiebar.

SVB-medewerkers Harry Gajadhar en Lizanne in 't Veld van het SVB-loket waar zij iedere woensdag persoonlijke hulp bieden aan inwoners: 'Het SVB-loket maakt het mogelijk om inwoners die informatie of ondersteuning nodig hebben op een persoonlijke en laagdrempelige manier te helpen. En dat is fijn! Daarnaast kunnen we indien nodig vrij eenvoudig schakelen met andere organisaties die aanwezig zijn op het werkplein. Zo kunnen we de inwoner in één keer helpen!'

Krista Kuipers, plaatsvervangend secretaris-generaal bij het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, was ook aanwezig bij de opening van het SVB-loket. 'De overheid staat in dienst van mensen en iedereen die hulp nodig heeft moet op de overheid kunnen rekenen. Het is niet eenvoudig om alle regelgeving te begrijpen en de juiste formulieren in te vullen. Daarom zijn deze laagdrempelige manieren om in contact te komen met de overheid cruciaal.'

Openingstijden SVB-loket

Het SVB-loket is iedere woensdag open van 09.00 - 16.00 uur en inwoners kunnen zonder afspraak binnenlopen. Kijk voor meer informatie op de website van de Sociale Dienst Drechtsteden:

www.socialedienstdrechtsteden.nl/welkomophetwerkplein



Door: Hans Ardon
Trekker Koers DSB

Het gaat opnieuw goed met de Seniorenbond

Beste lezers,

Het passagiersschip “m.s. Seniorenbond” met thuishaven Dordrecht, kwam vorig jaar ineens stuurloos in de branding stil te liggen. De oude bemanning was in korte tijd grotendeels van het personeelsdek en de stuurhut verdwenen. Ziekte en een aantal, kort na elkaar overleden, officieren bracht het schip met al zijn passagiers in groot gevaar. Er klonk onmiddellijk “groot alarm”.

Gelukkig was de reddingsploeg snel samengesteld. Bekwaam gingen zij aan de slag. De moeilijkheden waren echter groot, want er was inmiddels een stevige tegenwind gaan waaien.

Havenautoriteiten zoals de “Kamer van Koophandel” en onze “huisbank”, kwamen met de nieuwe EU-regels op de proppen. Deze nieuwe regels gaan (terecht!) over het bestuur en de inrichting van Stichtingen en Verenigingen. Dit om fraude en de misdaad te kunnen bestrijden. Maar het werd daardoor knap lastig. Ook omdat, door het onverwacht overlijden van betaalmeester Lianne, de “schatkist” maandenlang op slot stond. Er moest eerst een nieuwe, veiligere “sleutel”, worden aangemaakt.

Onze scheepsleveranciers bleven gelukkig onze scheepsbenodigdheden (DordtSenior) maandenlang, zonder directe betaling leveren. Na de zeer geslaagde Algemene Ledenvergadering (maart 2024) en terug aan boord, besepte ik dat wij passagiers toch maar enorm boffen. Bijna onopgemerkt, is er een nieuwe generatie gekomen, die stilletjes het roer in de stuurhut hebben overgenomen.

Het schip ligt nu goed op nieuwe koers, vaart met een mooie nieuwe verfhuid en het geluid van de scheepsmotor heeft weer een fijne brom. De bemanning is voltallig en jonger, dus van kinds af digitaal opgevoed. Er is een rustige en fijne sfeer aan boord, met de eerste goede activiteiten voor de passagiers. Met een bekwame kapitein en goede stuurlieden aan boord is het fijn om verder mee te mogen varen.

Allen die het schip weer varende hebben gekregen, jullie worden hartelijk daarvoor bedankt.

En een goede vaart!!

Gerard Ek

(eerste drie scheepsjaren uw betaalmeester geweest)



VRIJWILLIGERS VACATURES

BEZORGERS VOOR ONS LEDENBLAD

Wil jij ook onze vereniging een handje helpen?



We hebben je hulp hard nodig! Door een tekort aan bezorgers zijn we dringend op zoek naar vrijwilligers die ons ledenblad willen rondbrengen. Het blad staat vol met leuke en handige informatie. Het komt zes keer per jaar uit en het laat zien hoe geweldig onze club is.

Het is geen zware klus om het blad te bezorgen. Je bent maar een paar uurtjes per keer bezig. Je maakt veel leden gelukkig, want ze genieten van onze verhalen en tips.

Dus twijfel niet en meld je bij ons aan als vrijwilliger. We zijn blij met jou als een van onze toppers!



Je kunt je aanmelden door te mailen naar Rob Nabarro via rob@dordtsenior.nl of te bellen naar 06-44404880.

SENIORENHULP GEVRAAGD BIJ BESTUREN!

Bestuursfuncties, hé getver sáááái, bureaucratisch geneuzel en je komt er nooit meer vanaf.

Zo...heb ik je nu verontwaardigd of juist nieuwsgierig gemaakt om verder te lezen? Mooi zo, want dat was natuurlijk de bedoeling.

Dit is namelijk wel het eerste wat bij mensen opkomt als je het woord 'bestuur' noemt. Of, ook veel gehoord: "Besturen is moeilijk, daar moet je voor geleerd hebben, verstand van hebben, en/of ervaring mee hebben. Het is voor mensen die 'hogerop' zitten."

Niets is minder waar natuurlijk. Besturen is hartstikke leuk, je mag meedenken over welke koers jouw cluppie vaart. Je kunt het leren en met wat begeleiding van de andere bestuursleden is het echt niet moeilijk.

Maar ja vooroordelen zijn altijd hardnekkig en soms zit er ook wel een kern van waarheid in. Soms lijkt het onmogelijk een vervanger te vinden voor een bestuurslid, soms zit het bestuur met heel lastige kwesties in de maag. En dan? Dan kán een bestuursfunctie voelen als een molensteen om je nek.

En dat moet niet. Besturen moet ten alle tijden leuk blijven. Daarom hebben wij 'Bestuurders Centraal' in Dordrecht opgericht. Een platform waar besturen écht leuk en behapbaar wordt gemaakt. Hoe? Door als bestuursleden met elkaar samen te werken én door andere Dordtenaren

met een handige expertise erbij te betrekken. Denk aan mensen met financiële of juridische kennis.

En hier komen Dordtse senioren in beeld, want senioren beschikken over veel ervaring, kennis, geduld en wijsheid om de 'jonkies' wat te leren toch? Dus bent of was u bestuurder en deelt u uw ervaring graag of heeft u andere praktische kennis en ervaring die van pas kan komen voor bestuurders?

Meldt u zich dan aan bij Bestuurders Centraal! Dit kan via INZET078!, het kennis- en adviescentrum voor vrijwilligers: 078-2063002 of stuur een mailtje naar Merel.tenhaaf@inzet078.nl zij is onze adviseur voor bestuurders.

Met uw hulp wordt besturen weer leuk en behapbaar en zorgen we er met elkaar voor dat die hardnekkige vooroordelen smelten als een ijsje in de zon!

Caroline van der Mijle, adviseur vrijwillige inzet bij INZET078!

INZET078!

Jouw inzet telt dubbel

Meer weten? Bel INZET078! 078-62063002 of kijk op www.inzet078.nl

Adverteren hier of op een andere plek in dit blad?

Voor informatie kunt u contact opnemen met onze acquisiteur

Aad Brinkman
06-06-51838053
ledenadmin@dordtsenior.nl
www.dordtsenior.nl



**Dordtse
Seniorenbond**



Het aardappelpakhuis

De meest speciale aardappelwinkels van Nederland

- *De beste kwaliteit voor een zo laag mogelijke prijs*
- *Service in de ruimste zin van het woord*
- *Gratis parkeren voor en in de omgeving van de winkel*
- *Aardappelen, fruit en uien zijn te kopen in elke hoeveelheid.*
- *Niet goed, geld terug*

Amalia van Solmstraat 35 (Paulusplein)
3314 LD Dordrecht
Telefoon: 078-6132084

Openingstijden:

Dinsdag t/m vrijdag 07:30-17:30 uur
Zaterdag 07:30 - 15:00 uur
Maandag gesloten



Scootmobiel
Rijnmond.nl

OPENINGSTIJDEN:

Dinsdag - Vrijdag
10.00 - 16.00 uur
Zaterdag
10.00 - 13.00 uur
's avonds op afspraak



**Uw zorgspecialist in de
regio voor Scootmobielen,
Rollators, Rolstoelen en
Zorghulpmiddelen.**



Showroom van 200m² zorgplezier en gratis parkeren voor de deur!

Noordeinde 118, 3341 LW Hendrik-Ido-Ambacht | Tel. 078 68 22 307 | scootmobielrijnmond.nl

ACTIVITEIT 27 APRIL 2024

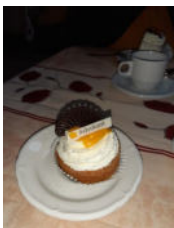
VERSLAG DAGREIS DORDTSE SENIORENBOND NAAR VOLENDAM EN KATWOUDE

Na een lange tijd eindelijk weer een dagreis! Was een geweldig leuke dag, volle bus en vrolijke, enthousiaste reizigers!



De touringcar van Ringelberg Tours was keurig op tijd bij de eerste opstapplaats: station Stadspolders. Daarna richting het Sterrenwiel waar Martin Liefrink en zijn vrouw Corrie alle gasten keurig hebben opgevangen, hartelijk dank hiervoor!

Na de 3e opstapplaats: de Hellingen vertrokken we richting Katwoude naar de kaas/klompenmakerij "De Simonehoeve".



Na koffie en heerlijk gebak

de rondleiding door de kaasproeverij.



Waar genoten werd van heel veel soorten (aparte) kaas, zelfs bierkaas, lokale worst en een lokaal drankje.



De klompenmakerij was zo leuk, waar we te maken hadden met een vrolijke humoristische klompenmaker die enthousiast vertelde en ons ook lekker liet lachen!



Na de heerlijke lunch kon iedereen nog even rond kijken in de winkel en leuke souvenirs kopen waarna we vertrokken richting Volendam.



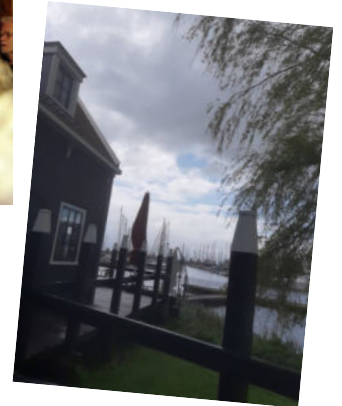


We stapten uit bij de palingrokerij "Paviljoen Smit Bokkum" waar de eigenaar toevallig ook Jan Smit heet.

Omdat het gigantisch begon te regenen gingen de meeste reizigers naar binnen en een klein groepje richting de beroemde "Dijk".



De eerste groep had meteen een rondleiding door de palingrokerij waar uiteraard de heerlijke paling geproefd kon worden en de tweede groep op een later tijdstip.

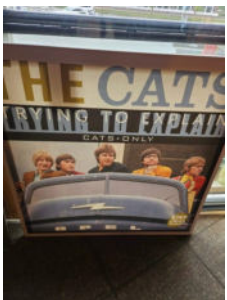


Zelfs de Volendamse zanger Piet Veerman kwam langs en ging met sommige gasten op de foto.



Hij heeft zelfs Mooi Volendam met gastvrouw Lies gezongen!

Ook het Palingsoundmuseum werd druk bezocht!



Met de bus rond 15.00 uur weer richting de "Dijk" waar iedereen zijn eigen weg kon gaan. Dat was voor velen een leuke happening!



We hebben leuke foto's gezien in Volendamse klederdracht, souvenirs en gezelligheid!



Een klein groepje bleef achter bij Paviljoen Smit Bokkum vanwege de latere rondleiding en hebben zich ook prima vermaakt bij Jan Smit!



Rond 17.00 uur was iedereen weer bij de bus en vertrokken we weer huiswaarts.



Maar wat een gezelligheid in de bus: een zingende voorzitter die van te voren aangaf goed te kunnen zingen, omdat hij een rasechte Feijenoordsupporter is en wekelijks voor duizenden mensen zingt. Met Feijenoord muts en sjaal zong hij letterlijk de sterren van de hemel.

En zelfs ook nog de echtgenoot van een lid begon spontaan 'You never walk alone' te zingen in de microfoon!



Heerlijke flesjes wijn werden als cadeautje aangeboden door de Dordtse Seniorenbond met het logo en flesjes water.

Daarbij ook nog heerlijke snacks voor de inwendige mens en er werd regelmatig gezellig mee gezongen (niet gek denk ik want er zaten nogal wat gasten in de bus die in een koor zingen) en wederom een spontane zangeres die de microfoon pakte en een leuk lied over een kleine vogel begon te zingen!



Kortom, een dag om nooit te vergeten die gezien de spontane reacties en de aanmeldingen van introducés om lid te worden voor herhaling vatbaar is!

Het was leuk dat er zoveel aanmeldingen waren voor deze leuke dag en om zoveel leden en de introducés te zien genieten, hartelijk bedankt allemaal, uw gastvrouwen van deze reis:

Lies Romijn en Els Bel

De werkgroep '**Lief en Leed**' wil graag betrokken zijn bij de leden en hun dierbaren die te maken hebben met vreugdevolle of verdrietige gebeurtenissen in hun leven, zoals jubilea, ziekenhuisopnames, langdurige ziektes, overlijdens, enzovoort. Als u ons wilt informeren over deze situaties, kunt u een bericht sturen naar ons commissielid Els Bel. (Zie pagina 3).



Advertentie

Dag arrangement voor 17 tot 35 personen met de historische 125 jaar oude Veerdienst 3*

Het Binnenvaartmuseum in Dordrecht en het Baggermuseum in Sliedrecht bieden u een uniek arrangement aan.

Iedere derde donderdag van de maand, van maart t/m oktober kunt u beide musea bezoeken en een vaartocht maken met de Veerdienst 3*. De kosten bedragen €45,00 p.p. jongeren t/m 12 jaar €30,00 p.p. optioneel kunnen wij een lunch aanbieden voor € 10,00.

Dit arrangement is ook als groep te boeken op overige dagen (6 uur)

- **09.30 uur:** ontvangst met koffie of thee in het Binnenvaartmuseum aan de Werf van De Biesbosch 94. Hier krijgt u rondleidingen door het Binnenvaartmuseum* op de duwboot Rene Siegfried, de LASHbak CGS 6013 en de Franse motor Marot.
- **11.30 uur:** vertrek Veerdienst 3 vanaf het Binnenvaartmuseum*.
- **11.40 uur:** opening Prins Hendrikbrug we varen een mooie tocht over het Wantij door de Biesbosch, via de Helsluis komen we op de Beneden-Merwede en leggen aan bij het Baggermuseum.
- **13.30 uur:** aankomst Baggermuseum* langs de unieke baggermolen Friesland Inclusief: entree en rondleiding door Baggermuseum.
- **15.00 uur:** vertrek Veerdienst 3* via de Beneden-Merwede terug naar Dordrecht.
- **16.00 uur:** aankomst Binnenvaartmuseum en einde van een mooie dag.

* Voldoende parkeerruimte, goed bereikbaar met OV, Let op! Trappen zijn aanwezig!

Dit bijzondere arrangement is te boeken op: www.debinnenvaart.nl



nationaal
**BAGGER
MUSEUM**



De 125 jarige Veerdienst 3 varend op het Wantij in de Biesbosch.
Foto: vereniging De Binnenvaart.

lets te vieren?: naar wens zijn voor groepen ook andere rondvaarten mogelijk van minimaal twee uur.

Drukkerij RAD

voorheen Reprografisch Adviesbureau Dordrecht
sinds 1982



Jubileumkaarten

Speciaal ingericht voor het
vervaardigen van Moderne Handels-,
Familie- en Reclame-Drukwerken in de
eenvoudigste tot de fijnste uitvoering.

Verhuiskaarten

Nette uitvoering • Vlugge aflevering • Billijke prijzen

Reewegpad 22 – 3319 CJ Dordrecht – Telefoon: 078-6213882

PAASSTUKJES MAKEN

DINSDAGAVOND 19 MAART 2024



Dinsdagavond 19 maart jl. waren er een aantal leden van de Dordtse Seniorenbond heel creatief!

Van 18.45 tot 19.45 uur was er gelegenheid voor de leden van de Dordtse Seniorenbond om Paasstukjes te maken bij buurthuis Wijkhaven de Staart.



Onder leiding van Willeke Muilwijk werden er echt de meest prachtige stukjes gemaakt! We werden ontvangen met koffie en iets lekkers en er was zelf een gitarist die ons vermaakte! Super gezellige avond en zeker voor herhaling vatbaar!

Wat een talenten heeft die Dordtse Seniorenbond in huis!



*Het leven is een bundel verhalen
Soms heel bont, soms heel grijs
Dan weer dom, dan weer zeer wijs
Daar kun je je eigen ik uit halen
Niet altijd ligt de lat heel hoog
En leef je met heel aardse dingen
Je kunt niet altijd een opera zingen
Of je verliezen in een filosofisch betoog!
Open staan voor je omgeving
Dat maakt 't leven interessant
Dat is de werkelijke beleving
Ieder schrijft zijn eigen krant!*



Door: Joke Herrewijn-de Vries

Frozen shoulder

De Raadt Fysiotherapie

Een frozen shoulder wordt gekenmerkt door pijn en een toenemende bewegingsbeperking van de schouder. Hierin zijn drie fases te onderscheiden; de freezing fase, de frozen fase en de thawing fase (wat ook gezien kan worden als bevroren - bevroren - ontdooien). In de freezing fase staat pijn op de voorgrond en neemt de bewegingsbeperking langzaam toe als gevolg van de ontsteking van het kapsel. In de frozen fase neemt de pijn af maar is de bewegingsbeperking groot door de vorming van littekenweefsel. In de thawing fase neemt de beweeglijkheid geleidelijk toe. In totaal kan een frozen shoulder tot drie jaar duren.

Normale schouder



Frozen shoulder
Verdikt en verkort kapsel



De fysiotherapeut kijkt goed naar de belastbaarheid van het weefsel. Is het weefsel hoog reactief, is er sprake van veel pijn. Is het weefsel laag reactief, is de pijn minder en de schouder beter belastbaar. Het belangrijkste is om goede instructies te geven over het verloop van een frozen shoulder en om met oefentherapie en manuele technieken de beweeglijkheid van de schouder te vergroten. Daarnaast is het ook van belang om de andere schouder niet te veel te belasten, omdat de kans bestaat dat aan deze kant ook een frozen shoulder zich ontwikkelt. Advies en instructies zijn dan van groot belang.

Bereikbaarheid: De Raadt Fysiotherapie heeft parkeerruimte op eigen terrein. Daarnaast bevindt het gezondheidscentrum zich op loopafstand van het bus- en treinstation Dordrecht.



De Raadt Fysiotherapie
Burgemeester de Raadsingel 21
tel: 078-6142622
mail: info@deraadtfysiotherapie.nl
www.deraadtfysiotherapie.nl

WIE HET ECHT WEET, MAG HET NU ZEGGEN.

Aanleiding.

We leven in onzekere tijden. Allerlei zekerheden van vroeger zijn achterhaald. En het vertrouwde 'geloof, hoop en liefde' zit inmiddels ook al achter het behang. Er zit steeds meer spanning tussen onze mooie dromen en de dagelijkse vaak bittere werkelijkheid.

Over deze kloof schreef Paul Schnabel in 1988 een boek *'Met mij gaat het goed, met ons gaat het slecht. Het gevoel van Nederland'*.

Kort en goed. Wat verbindt ons dan nog wel aan elkaar?

Kim Putters besteedde hier ook aandacht aan in zijn boek *'Het einde van de BV Nederland. Over de noodzaak van een verhaal voor de samenleving'*.

Leuk hoor al die vragen, maar wie heeft nou het lef om ons een beetje wegwijs te maken in deze onzekere tijden en een toekomstperspectief te schetsen? Zulke mensen zijn er gelukkig ook.

Tim Fransen is zo iemand. In zijn boek *'In onze tijd: Leven in het Calamiteitperk'* schetst hij waar we tegenaan lopen en hoe we deze problemen kunnen oplossen. Deze column sluit aan op zijn boek en is een poging antwoord te geven op de opgaven van onze (toekomstige) tijd vanuit de opvatting dat we als senioren niet achterom maar vooral vooruit moeten denken.

De opgaven van onze tijd.

Laten we meteen maar met de deur in huis vallen. Onze vertrouwde wereld wankelt. Door de opkomst van industriële grootmachten als China en in nabije toekomst India levert de VS (militaire) macht in. Er komen letterlijk andere tijden aan.

Er is nog meer aan de hand. Wij zijn als mensen in staat geweest enorme stappen vooruit te zetten op het gebied van techniek, beheersing van de natuur (vooral de landbouw) en vooral in het onderling verbinden van ons met elkaar via internet en allerlei andere vormen van technieken.

Zonder meer heel knap.

Op grond van het vooruitgangsgeloof denken we dat we alles via de 'markt' kunnen oplossen. Dit blijkt niet het geval te zijn. In allerlei opzichten zitten we steeds meer met de gebakken peren.

We zullen afscheid moeten nemen van ideologische zelfgenoegzaamheid.

1. Onze wereld is juist niet democratischer geworden.
2. De internationale handel blijkt geen garantie tegen conflicten en oorlog.
3. De rol van internationale organisaties waaronder de VN neemt juist af.

Kortom het liberale concept voor de wereldvrede - op basis van democratie, handel en internationale organisaties - heeft zijn belofte niet waargemaakt.

Tja en dan hebben we het ook nog over internet en allerlei andere technieken om met elkaar van gedachten te kunnen wisselen, maar we weten allemaal ook dat deze uitvinding vaak hele lelijke kanten blijkt te hebben.

Wat staat ons nu te doen?

Dat zijn een 3tal zaken:

1. De juiste vrijheden.

Een samenleving waarin individuele vrijheid ont-aardt in maatschappelijke onverschilligheid heeft geen bestaansrecht. Het besef dat we in hetzelfde

schuitje zitten is een noodzakelijke voorwaarde om een liberale democratie (gezond) overeind te houden.

2. Het juiste burgerschap.

We moeten af van 'u vraagt als burger en wij als overheid leveren wel' een soort probleemoplossende klantenservice. We moeten terug naar collectief zelfbestuur en -dat wordt wennen- ons daar samen met andere burgers actief voor inzetten.

Kortom een samenleving waarin burgers en overheid de handen ineen willen slaan. Hier passen vormen als burgerberaadpanel en allerlei andere vormen van actieve burgerparticipatie bij.

3. De juiste politieke instituties.

Het is nodig terug te gaan naar een gemeenschap die voor een goed leven afhankelijk is van elkaar. Je kunt het ook omschrijven als een samenwerkingsverband tot wederzijds voordeel. En laten we vooral ons eigen Europa niet vergeten als geslaagd experiment (ook niet bij de komende verkiezingen)

Tenslotte, hoe nu verder?

Het is de hoogste tijd afscheid te nemen van het vooruitgangsgeloof en dit te vervangen door een nieuwe vorm van hoop die voortkomt uit het besef hoe kwetsbaar wij en onze beschaving is en dat we daaraan vooral zelf een actieve bijdrage zullen moeten leveren.

Leuker kunnen we het niet maken.

Mei 2024

Bronvermelding:

Paul Schnabel, *Met mij gaat het goed, met ons gaat het slecht. Het gevoel van Nederland*, Prometheus, Amsterdam, 2018

Kim Putters, *Het einde van de BV Nederland. Over de noodzaak van een verhaal voor de samenleving*, Amsterdam: Uitgeverij Prometheus, 2022

Tim Fransen, *In onze tijd: Leven in het Calamiteitperk*, Alfabet, 2024



Door: Arie van Zanten

Houd uw geheugen fit!

Er zijn
GEEN KOSTEN
aan verbonden!

Kom dan naar de inloop!!
U komt en gaat wanneer u wilt

Iedereen is van harte welkom en de koffie en thee is **GRATIS**.
Dit geldt ook voor mantelzorgers.

inloop

BEWEGEN staat centraal



Iedere **maandag**
van 11.00 tot 13.00 uur

Iedere **dinsdag**
van 11.00 tot 12.30 uur

Iedere **donderdag**
van 09.30 tot 11.30 uur

Sporting Delta
Gravensingel 118
in Dordrecht

Gymnastiekvereniging Sparta
Eddingtonweg 1
in Dordrecht

De Prinsemarij
Nassauweg 2
in Dordrecht

Contact:
Ria de Vrind
riadevrind@gmail.com
T 06 10 33 11 18

Contact:
Marjan Holster
m.holster@spartadordrecht.nl
T 06 45 21 11 68

Contact:
Petra Brand
abdeprinsemarij@hetspectrum.nl
T 06 12 71 58 78



KUNST & CULTUUR staat centraal

Iedere **dinsdag**
van 09.30 tot 11.30 uur

Energiehuis
Ingang Energieplein
Noordendijk 148
in Dordrecht

Contact:
Roxanne van der Slot
projectbureau@tobe.nl
T 088 888 53 81

Heeft u persoonlijke
vragen over uw geheugen?

Dan is er gelegenheid
deze voor te leggen aan
een deskundige.

Bij inloop A, B en C zijn er
beweegactiviteiten zoals bijvoorbeeld:

- Badminton
- Koersballen
- Wandelen

Bij inloop D zijn er culturele
activiteiten.

Denk aan:

- Muziek & Zang
- Dans & Beweging
- Kunst & Design

Kijk op www.tobe.nl/
agenda voor het
actuele programma.



BOEKBESPREKING

WEES ONZICHTBAAR

Geschreven door Murat Isik

Hoe ervaart een vijfjarige Turkse jongen de Bijlmer? Hij komt met ouders en zus naar Nederland. Vader is werkloos en communist. Hij denkt, dat hij door het lezen van Marx en Lenin boven anderen staat geestelijk. Zij kwamen uit Hamburg, maar hun politieke asiel is in Duitsland afgewezen. De kinderen probeerden onzichtbaar te zijn voor hun vader, die onvoorspelbaar en gewelddadig was. De heer Rolf was de buurman één van de eerste bewoners van de Bijlmer, hij stond er open voor om ieder zo veel mogelijk te helpen. Metin krijgt van hem bijles in Nederlands. De vader probeert steeds het gezinsleven te ontvluchten. Hij verzorgd zichzelf uitstekend vooral met een grote föhn die veel herrie maakt. De moeder moet bedelen om geld. Hij maakt het liever op met vrienden. Hij noemt haar vernederend een vogelbrein.

Ze zegt wel: Harun je hoeft je wel niet te verantwoorden voor het geld, dat de overheid je geeft. Dat geef je in de stad uit zonder overleg. Maar laat me dan alsjeblieft niet steeds smeken om geld, dat ik nodig heb om mijn kinderen te eten te geven.

Maar als zijn sleutel krakend in het slot dringt, een geluid, dat alleen zijn sleutel maakt, activeerde dat bij ieder van ons iets zwaars in ons binnenste. Dit maakte hen meteen alert.

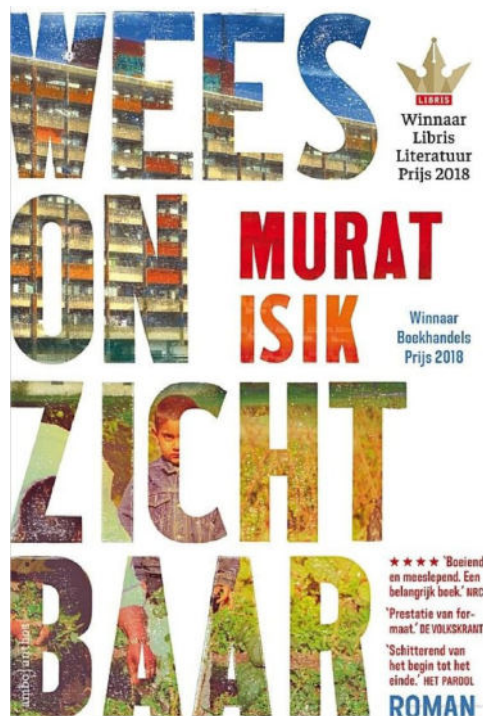
De Bijlmer verandert, hij was bedoeld als vooruitstrevende wijk, vol groen en ruimte. Maar het werd een gevreesd getto met criminaliteit, junks en leegstand.

In 1992 boorde een Boeing 747 zich in de flat Kruitberg. Heel wat bewoners kwamen om. In de latere dagen liepen op Metins middelbare school de raciale spanningen op. De Bijlmer veranderde weer, veel flats werden gesloopt.

Onlangs verscheen zijn boek in de mist van Golden Gate Park. Daar laat Murat de jeugd van zijn alter ego achter zich en gaat hij de diepte in. In Californië ontluikt bij hem het schrijverschap.



Door: Joke Herrewijn-de Vries



Boeken van Murat Isik:
Verloren grond (2012)
Wees onzichtbaar (2017)
In de mist van Golden Gate Park (2023)
Non-Fictie
Mijn moeders strijd (2019)

STEUNFONDS

We zijn een gezellige vereniging die sinds 2016 bestaat. We vragen niet veel contributie van onze leden, want we willen dat iedereen mee kan doen. Maar dat betekent ook dat we niet veel extra's kunnen doen. Daarom hebben we in 2016 een steunfonds opgezet: Sommige leden zijn zo aardig dat ze ons een extraatje geven. Als u dat ook wilt doen, kunt u een bedrag(je) overmaken naar ons rekeningnummer: NL25 INGB 0007 1383 82 op naam van Dordtse Seniorenvereniging.

Zet er wel even 'Steunfonds' bij, dan weten we waar het voor is.

De Raadt Fysiotherapie

De Raadt Fysiotherapie is een praktijk gelegen in het centrum van Dordrecht.

Het vak fysiotherapie gaat het om het verbeteren van gezondheidsklachten van het lichaam. Dit kan op verschillende gebieden, denk aan gewrichts-, spier- of peesklachten, neurologische aandoeningen of chronische aandoeningen van hart en longen. Binnen de Raadt Fysiotherapie zijn er verschillende specialisaties om u zo goed mogelijk te kunnen helpen. Dit kan zowel individueel als in groepsverband. Naast de behandelkamers beschikt de praktijk ook over een oefenzaal waar onder begeleiding van een (gespecialiseerde) fysiotherapeut gewerkt wordt aan de behandeldoelen.

Onze disciplines:

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Oncologie Fysiotherapie (zowel als individuele behandeling als in een groep)
- Parkinson Wellness Recovery Therapie (zowel als individuele behandeling als in een groep)
- Parkinson boksen
- Dry Needling
- Hartrevalidatie
- MS-revalidatie
- Claudicatio Intermittens therapie
- Osteoporose therapie
- COPD-groepen
- Covid-groepen
- Medische fitness
- 65+ Vitaliteitsgroep
- Sport specifieke revalidatie
- Orthopedische revalidatie
- Thuiszorgtherapie



Bereikbaarheid: De Raadt Fysiotherapie heeft parkeerruimte op eigen terrein. Daarnaast bevindt het gezondheidscentrum zich op loopafstand van het bus- en treinstation Dordrecht.



Meer weten?

De Raadt Fysiotherapie
Burgemeester de Raadsingel 21
078-6142622
info@deraadtfysiotherapie



**'T ZIT
WEL**

MET

KADOR
TAPIJTEN

De grondleggers van kwaliteit en bodemprijzen
LANGE BREESTRAAT 37-39
Dordrecht-Centrum Tel. 078 - 614 56 03
www.kador.nl • www.traploper.nl

Sinds **Pim's** 1986

**POFFERTJES
EN
PANNEKOEKEN**

**Nieuwstraat 19/21
3311 XR Dordrecht
Telefoon: 078-6312709
www.pimspofenpan.nl**

UW AANGIFTE, HOE WAT EN WAAROM

Er zijn van die dingen die steeds weer terugkomen. Dat kunnen de meest uiteenlopende zaken zijn als wasdag of boodschappen doen wat dan de wekelijkse activiteiten zijn maar het kunnen ook jaarlijkse dingen zijn zoals uw aangifte voor de inkomstenbelasting.

Veel mensen krijgen daar een uitnodiging voor maar er zijn ook veel mensen waarbij die brief van de belastingdienst niet komt en waar mogelijk toch een teruggaaf te verwachten is. Bijvoorbeeld bij hen die AOW ontvangen en een niet heel ruim pensioen maar ook als er veel zorgkosten zijn gemaakt.

In beide situaties is het goed om toch te controleren of te laten controleren of er recht is op een teruggaaf en bedenk dat in het geval van aftrek door zorgkosten het te ontvangen bedrag aan toeslagen hoger kan worden.

Die zorgkosten zijn voor vrijwel iedereen een onderdeel van de belasting waar door de complexiteit veel verwarring over ontstaat en mede daardoor ook veel discussie of iets wel of niet in aanmerking komt als aftrekpost.

Door de jaren heen is er best wel veel veranderd in de regelgeving daarover en het is dan ook begrijpelijk dat dingen door elkaar worden gehaald. Denk bijvoorbeeld aan de bril als aftrekpost. Deze is al 15 jaar geleden afgeschaft. Toch komen nog altijd de rekeningen van de opticiens met de zorgkosten mee en moeten de mensen weer teleurgesteld worden dat een dure bril geen aftrekpost blijkt te zijn. Omdat de zorgverzekering ook niet altijd alle kosten voor dit onderdeel vergoed kun je je afvragen of je niet voor een ander, goedkoper, model was gegaan als dit vooraf bekend was.

Dan hebben we ook een post die vroeger als huisapothek bekend stond en waar een vast bedrag voor opgevoerd mocht worden. Wie kent deze post nog en wie weet nog wat daar allemaal onder valt. Daarmee komen de zelf betaalde medicijnen al heel dicht bij en juist daar is veel in veranderd in de laatste 20 jaar. Om dit uit te leggen in klare taal is een uitdaging.

Over de kosten van de medische hulp, de arts, tandarts, fysio en zo voort kunnen we ook veel zeggen. En wanneer bijvoorbeeld de tandarts een gebitsprothese heeft geplaatst waar kunnen we dan de zelf betaalde kosten kwijt? Bij medische zorg? Hulpmiddelen? Eigen bijdrage? Eigen risico? Wettelijk of vrijwillig?

lig? Kunt u het nu nog volgen?

Schaam u niet als u dat niet kunt. Het is niet makkelijker geworden en daarmee dan ook niet leuker. Ook als u de aangifte uit besteed zal dit voor de invuller vaak iets zijn om goed over na te moeten denken en uit te pluizen hoe dat in dat jaar in elkaar steekt.

Om aan elk onderdeel in de zorgkosten voldoende aandacht te besteden is wel een dingetje van meer dan een paar woorden. Daarom stel ik voor om in de komende edities van Dordt Senior steeds één item te belichten. In een soort van vaste rubriek iets uit de belasting te belichten. Dat zou bijvoorbeeld kunnen zijn en niet per se in deze volgorde:

- Kosten geneeskundige hulp
- Kosten zelf betaalde medicijnen op doktersvoorschrift
- Reiskosten ziekenbezoek eventueel gecombineerd met reiskosten artsenbezoek
- Kosten hulpmiddelen
- Kosten voor kleding en beddengoed
- Kosten extra gezinshulp
- Dieet op voorschrift arts of diëtist

Hiermee is dan het onderdeel zorgkosten nader toegelicht. De aangifte inkomstenbelasting vraagt echter ook nog over andere onderwerpen en daar kan dan in een vervolg nog aandacht aan besteed worden. Bijvoorbeeld de hypotheek, spaargeld en beleggingen, giften.

Heb ik hier een doel mee voor ogen?

Ja zeker wel. Het is voor degene die het aangifte formulier invult altijd lastig of iets wel of niet aftrekbaar is. Zeker als je dat voor een ander doet en je wordt voorzien van een stapel kassabonnen van Kruidvat, Libra, Etos en noem maar op. Daarnaast nog de nota's van de apotheek en artsen. De aangifte kan al eenvoudiger worden als de schifting tussen wel en niet aftrekbaar door uzelf gemaakt kan worden. Dat scheelt u of de invuller veel werk. En ook minder om te bewaren.

Gaat u na deze serie uw aangifte zelf doen? Heel goed! Twijfelt u toch nog? Vraag dan gewoon om hulp want daar is de belastingsservice ook voor.



Door: Martin Kösters
Belastingsservice

ADVERTEREN IN DIT BLAD?

Aad Brinkman
06-51838053
ledenadmin@dordtsenior.nl
www.dordtsenior.nl



Dordtse
Seniorenbond



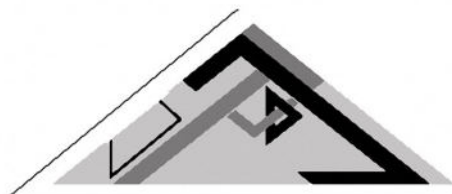
Als de laatste zorg de beste moet zijn

Tineke van der Jagt
Uitvaartverzorging staat al 25 jaar garant voor een persoonlijk afscheid en een begrip in de regio. Bij Tineke en haar team staat persoonlijke aandacht voor de overledenen en hun families voorop.



DEMENTIE & ROUW FAMILIEKAMERS ROUWVERWERKING ONDERSTEUNING & ADVIES BEGRAVEN EN CREMEREN

De ervaring leert dat het regelen van de uitvaart, in overeenstemming met de (soms bijzondere) wensen van de nabestaanden, een belangrijke rol speelt bij de rouwverwerking. Mensen die bij leven hun uitvaart willen regelen, kunnen ook terecht bij Tineke van der Jagt. Bent u benieuwd naar de benadering van Van der Jagt Uitvaartverzorging? Neem vrijblijvend contact op.



TINEKE VAN DER JAGT
Begrafenis- en Crematieverzorging

Een waarborg voor verzekerde zorg en persoonlijke aandacht

JAN VALSTERWEG 100 - 3315 LG DORDRECHT - T. 078 644 07 77
INFO@VANDERJAGTUITVAART.NL - WWW.VANDERJAGTUITVAART.NL

Aanmeldformulier 2024



U kunt het formulier invullen, ondertekenen en per post versturen naar Ledenadministratie: p/a Dordtse Seniorenbond, Schuilenburg 72, 3328 CK Dordrecht. Een andere optie is om het formulier in te vullen, te ondertekenen, te scannen of fotograferen en per e-mail te verzenden naar ledenadmin@dordtsenior.nl

Velden met een (*) zijn verplichte velden

Geboortedatum*	_____	Aanhef*	Mevrouw ☐ De heer ☐
Voorletters*	_____	Straatnaam*	_____
Voornaam	_____	Postcode*	_____
Tussenvoegsel(s)	_____	Huisnummer*	_____ Toevoeging _____
Achternaam*	_____	Woonplaats*	_____
Telefoonnummer*	_____		_____

Indien van toepassing, gegevens van uw evt. partner/gezinslid

Geboortedatum*	_____	Aanhef*	Mevrouw ☐ De heer ☐
Voorletters*	_____	Voornaam	_____
Tussenvoegsel(s)	_____	Achternaam*	_____

De Dordtse Seniorenbond verwelkomt u graag als lid voor 2024. U kunt profiteren van onze voordelige tarieven: € 17,50 per persoon of € 30,00 per jaar voor twee leden op hetzelfde adres. Om uw lidmaatschap te bevestigen, vragen wij u om binnen 14 dagen na aanmelding € 17,50 of € 30,00 over te maken naar IBAN NL25 INGB 0007 1383 82 ten name van Dordtse Seniorenvereniging. Per januari 2025 zal het lidmaatschap respectievelijk € 20,00 en € 35,00 bedragen. Wij danken u voor uw interesse en hopen u snel te zien bij onze activiteiten.

U bent lid van onze vereniging tot en met 31 december 2024. Als u uw lidmaatschap wilt opzeggen, moet u dat vóór 30 november schriftelijk aan het bestuur laten weten. Anders wordt uw lidmaatschap automatisch verlengd voor het volgende jaar.

Als een lid overlijdt, stopt het lidmaatschap. Er wordt geen contributie terugbetaald. Leden die hun contributie niet betalen, kunnen als lid worden geschrapt.

Datum van invulling*	_____	Uw handtekening	_____
Indien van toepassing handtekening partner:	_____	Partner handtekening	_____

In te vullen door de ledenadministratie

Lidnummer	Lidnummer partner	Wijknummer
_____	_____	_____

Privacy

De Dordtse Seniorenbond gebruikt uw persoonsgegevens voor zover deze noodzakelijk zijn voor de uitvoering van de lidmaatschapsovereenkomst (zie verder de privacyverklaring op de website).

Wij zijn lid van de Federatie van
Algemene Seniorenverenigingen



Wij zijn aangesloten bij de
Koepel Gepensioneerden





VSP Dordrecht wil
**SAMEN MET U EEN
WELZIJNSSAMENLEVING
REALISEREN!**

De VSP vindt dat er meer geïnvesteerd moet worden in crisisopvang.

Het tekort aan crisisopvang voor ouderen is een zorgwekkende situatie die aangepakt moet worden.

Om dit probleem op te lossen, is het essentieel dat er meer aandacht en middelen worden geïnvesteerd in het creëren van geschikte opvangfaciliteiten voor ouderen in noodsituaties.

Dit kan onder meer worden bereikt door samenwerking tussen de overheid, zorginstellingen en maatschappelijke organisaties te bevorderen.

Daarnaast is het belangrijk om te investeren in preventieve maatregelen en voorlichting, zodat ouderen in een vroeg stadium de juiste ondersteuning kunnen krijgen om crisis te voorkomen. Door gezamenlijk de handen ineen te slaan en te streven naar een betere crisisopvang voor ouderen, kunnen we een positieve verandering teweegbrengen en de kwetsbare groep ouderen de zorg en bescherming bieden die zij verdienen.



De VSP is er voor jong en oud

Contact VSP: M.G. (Margret) Stolk (Fractievoorzitter) | margrestolk@hotmail.com | 06-559 885 20 | www.vsp-dordrecht.nl





SENIOR SERVICE: BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Voor spoedeisende huisartsenhulp 078-2020020

Op maandag t/m vrijdag van 17.00 uur 's avonds tot de volgende dag 08.00 uur.

Op zaterdag, zondag en erkende feestdagen 24 uur per dag.

Alarmnummer	112 (gratis)	Aafje Zorglijn	088-8233233
Snelle politiehulp, Geen spoed	0900-8844	Internos Zorglijn	078-6483838
Stadswinkel Drechtsteden	14078	Buurtzorg	06-57514200
Sociale Dienst Drechtsteden	078-7708910	Saar aan Huis	06-14642251
Wmo adviesraad Dordrecht	078-6176982	<i>Voor wie langer prettig thuis wil blijven wonen</i>	
Sociaal wijkteam Dordrecht	078-2210200	ZorgMies Drechtsteden	078-7820560
Bureau Sociaal Raadsliden	088-1237011	<i>Aanvullende mantelzorg, Hulp in huis gezelschap en 24 uurs zorg</i>	
Stichting MEE	078-7508900	De Luisterlijn, telefonische hulpdienst,	
Hulplijn, hulp nodig?	078-2001079	Wij luisteren 24 uur per dag	088-0767000
<i>Wij zijn er voor jou als het alleen even niet lukt.</i>		Parkinson-vereniging	030-6561369
<i>Samen wandelen, klusjes in huis?</i>		Alzheimer Nederland	0800-5088
Ouderenzorg		RijbewijskeuringsArts.nl	085-0180800
Het Spectrum		Regelzorg rijbewijs-keuringen	088-2323300
algemene nummer	078-6172333	INZET078	078-2063002
Thuiszorg het Spectrum		Het centrum voor vrijwillige inzet.	
(vragen over welzijn, wonen en zorg)	078-7999220	Wij geven informatie, advies en ondersteuning aan	
Het Parkhuis	078-6220000	vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties.	

EVENEMENTENOVERZICHT 2024

ZET ALVAST IN JE AGENDA

21 t/m 29 juni
Bachfestival Dordrecht

22 t/m 30 juni
Zomerkermis Amstelwijck

30 juni en 1 juli
Keti Koti
Tuin Dordrechts Museum, Het Hof en Weizigtpark

7 juli
Dordtse Boekenmarkt

12 t/m 14 juli
Big Rivers



8 juli t/m 12 augustus (elke maandagavond)
Parkies Wantijpark

21 juli t/m 25 augustus (elke zondag)
Kunsthooft

4 augustus
Kunst- & antiekmarkt Nieuwkerksplein

4 t/m 7 augustus
Pasar Malam Istimewa

13 augustus
Tour de France Femmes avec Zwift

24 en 25 augustus
Rockabilly Square Binnenstad



1 september
Kunst- & antiekmarkt Nieuwkerksplein

13 t/m 15 september
Internationaal Micro Festival



14 september
Voorstraat Noord Festival

14 en 15 september
Open Monumentendagen



29 september
Schuim Bierfestival Kunstminplaats

12 oktober
Dordtse Cultuurnacht



3 november
Drechtstadloop

16 november
Intocht Sinterklaas

13 t/m 31 december
Dordtse Decemberdagen



GEBITSPRAKTIJK DORDRECHT

Onze Kliniek: Uw kunstgebittenspecialist



Reparatie service ook in het weekend

Plein 1940—1945 nummer 32
3313 CV Dordrecht

Telefoon: 078-842 06 31

Website: www.gebitspraktijkdordrecht



DE KEUZE VAN ↴

Meneer Engelen

**Op vrijdag
gezellig eten in
het restaurant**

Kijk op www.hetspectrum.nl/wonenmetzorg

Of bel 078 799 92 20